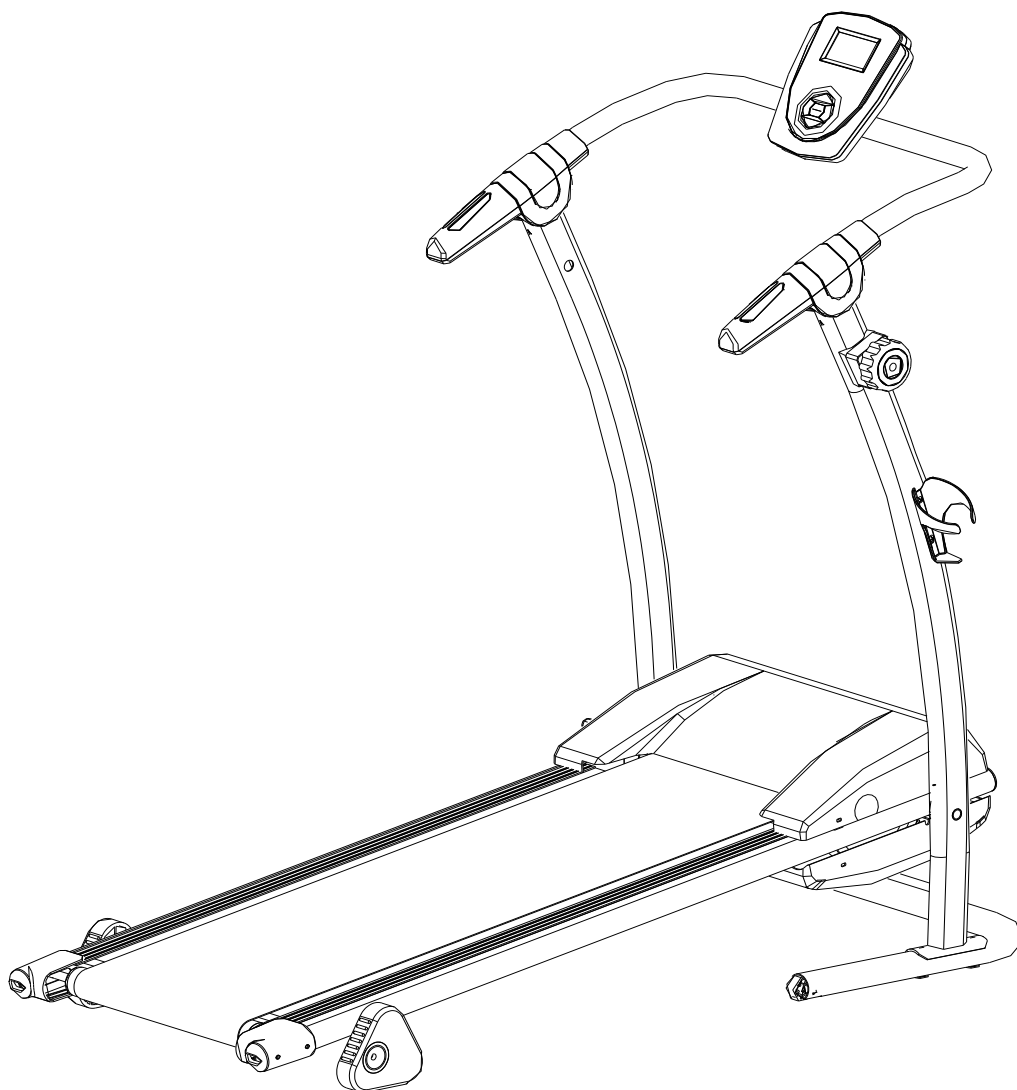
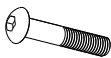
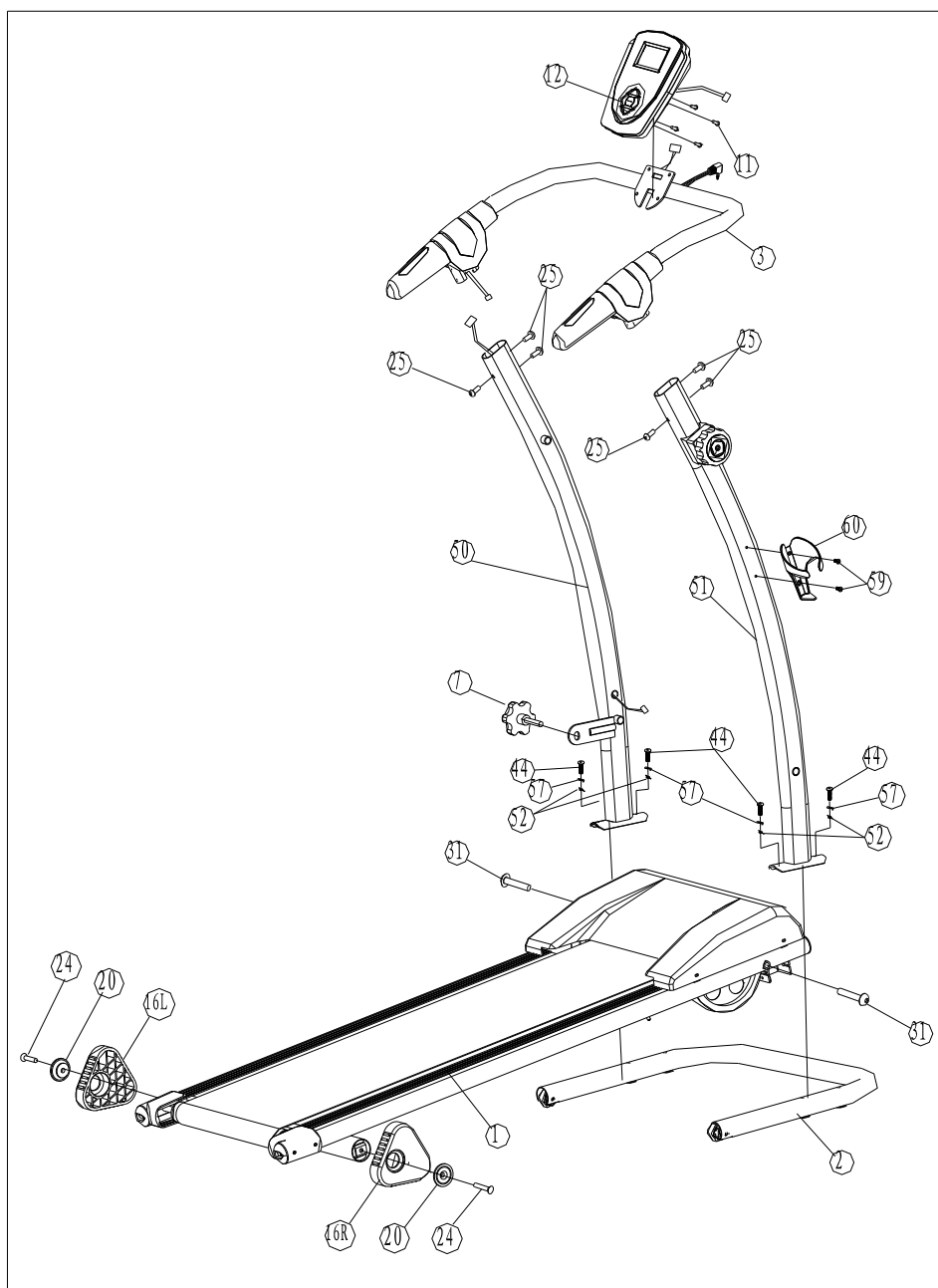
TAPPETD MAGNETICO WALKY

MANUALE D’STRUZIONI

LIMITAZIONE PESO UTILIZZATORE: 110kgs.

Indice

3	■	*Disegno Assemblaggio*
4	■	*Elementi di fissaggio*
5~13	■	*Istruzioni Assemblaggio*
14	■	*Vista esplosa*
15~16	■	*Lista Parti*
17	■	*Istruzioni computer*
18	■	*Battito cardiaco*
19	■	*Training*
20	■	*Sicurezza*

LISTA CONTROLLO ELEMENTI PRIMA DELL'ASSEMBLAGGIO

NR.	DESCRIZIONE	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Telaio base frontale con ruote di trasporto	1/30/29/6
3	Manopole del manubrio, cover di unione, hand pulse, piastre sensore hand pulse, cavo hand pulse, cavo sensore	1/10/9/40R/40L /58/56/13
50	Montante sinistro con cavo sensore	1/8
51	Montante destro con cavo sensore	1/19
12	Computer con cavo sensore	1
60	Portaborraccia	1

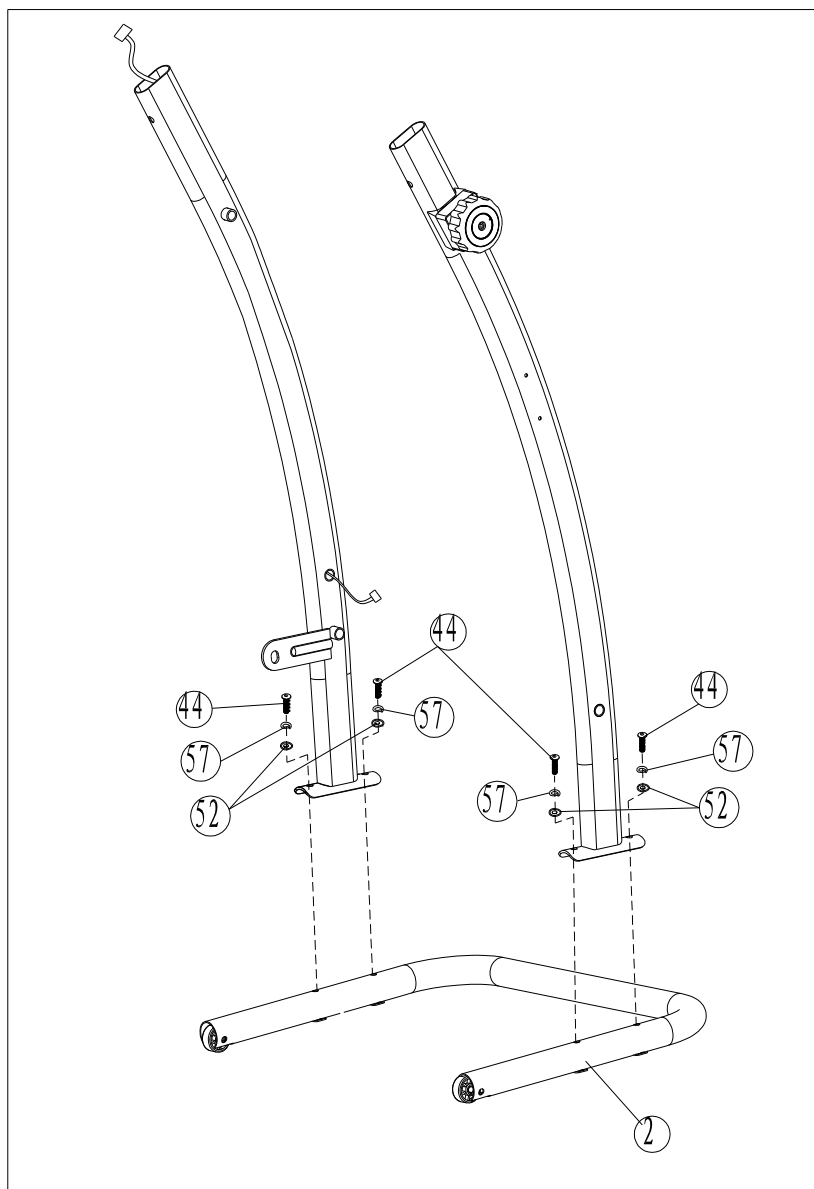
ELEMENTI DI FISSAGGIO

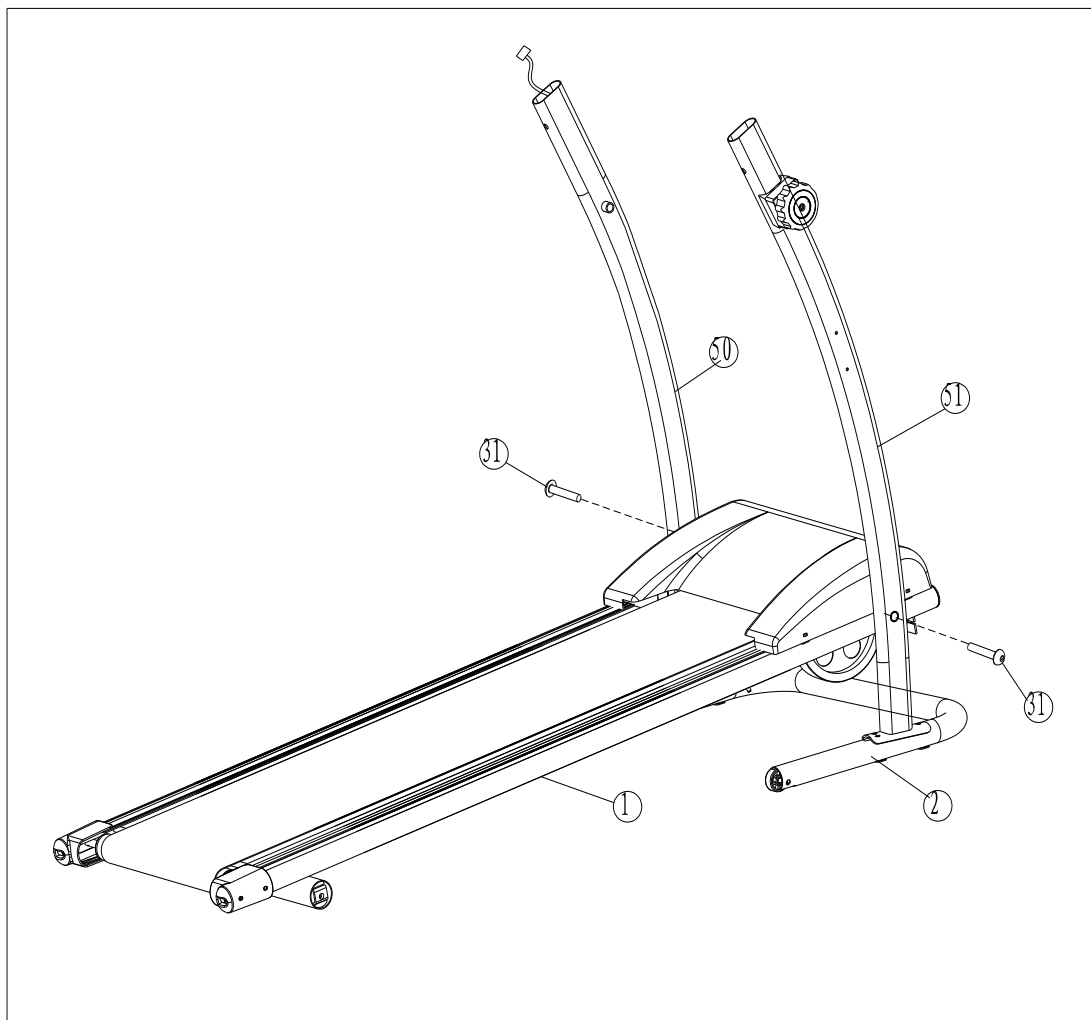
Nr.	Descrizione	Q.tà	Specifiche	Disegno	
7	Manopola	1			
11	Vite	4	M5x10mm		
16L/R	Regolatore della pendenza	1P			
20	Manicotto di plastica	2			
24	Vite esagonale	2	M8x33mm		
25	Vite testa rotonda	6	M8x15mm		
31	Vite testa rotonda	2	M12x70mm		
53	Chiavetta	1	5mm		
54	Chiavetta	1	6mm		

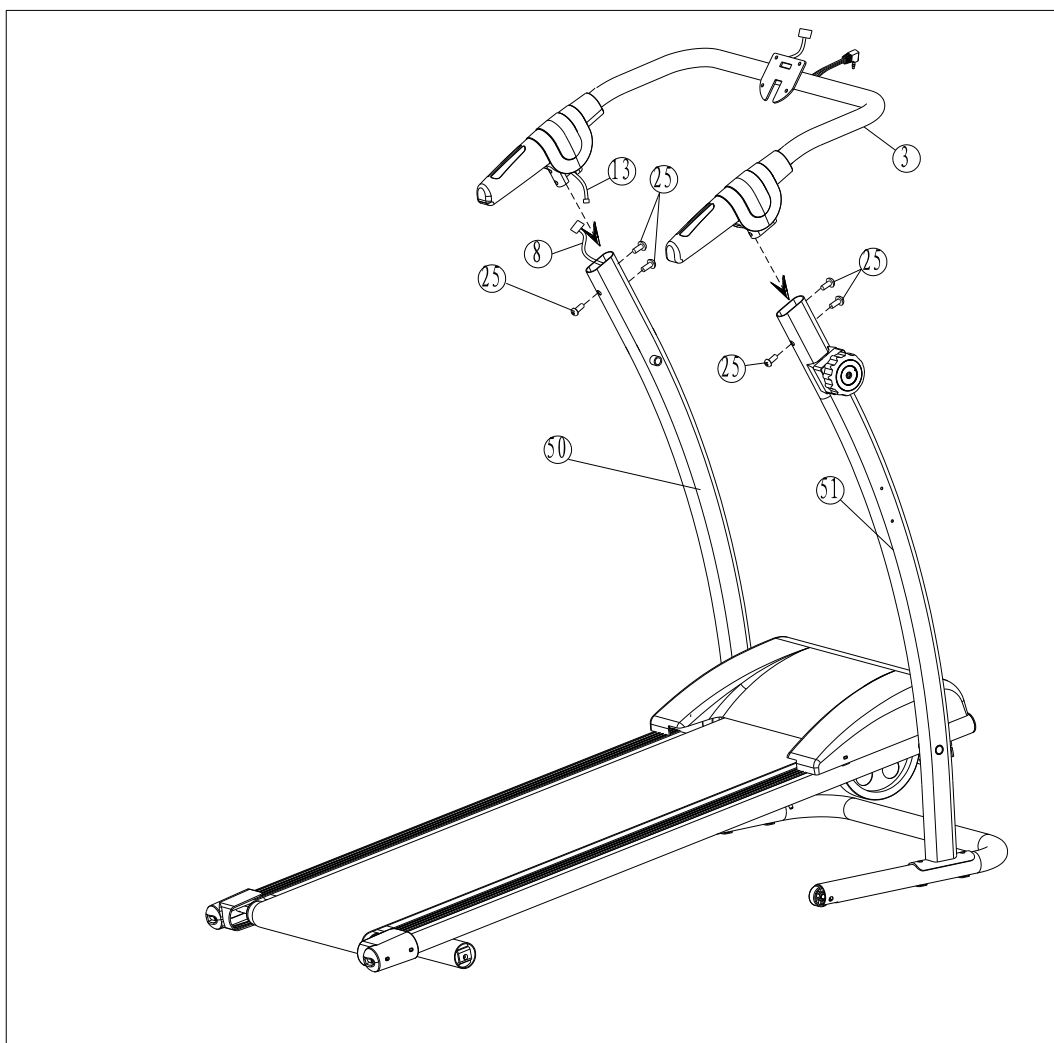
ISTRUZIONI ASSEMBLAGGIO

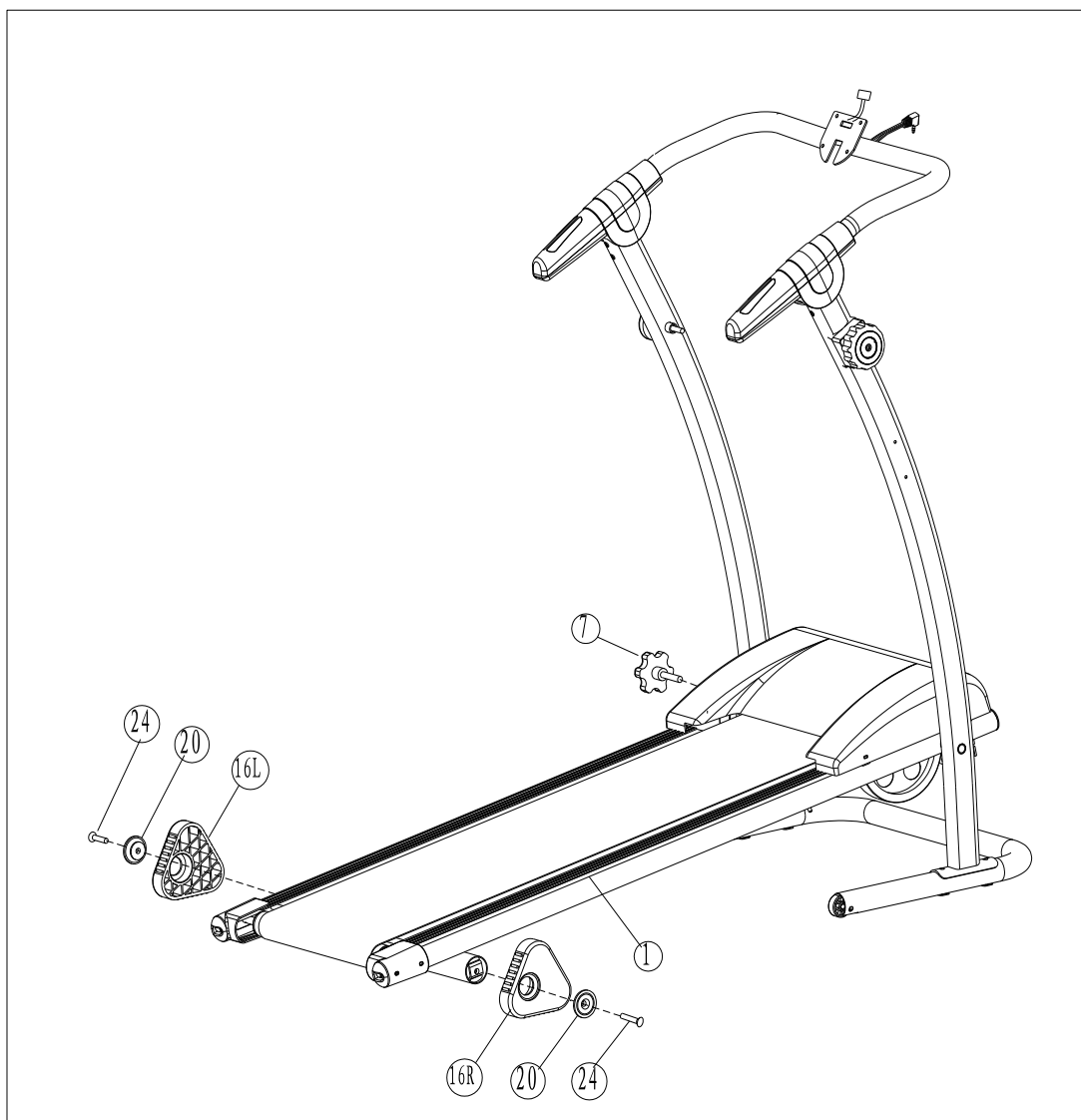
Lo scopo del manuale è di aiutarvi nell'assemblaggio del tappeto; vi preghiamo di leggere attentamente quanto riportato sotto.
Per prendere familiarità con le varie componenti del tappeto, vi consigliamo prima di tutto di studiare i disegni sotto riportati.
Posizionare le componenti in una zona pulita del pavimento e rimuovere tutti i pezzi dell'imballaggio. Fate sempre riferimento al disegno che mostra le componenti.
Per l'assemblaggio sono richieste due persone.

Passo 1 ATTACCARE I MONTANTI

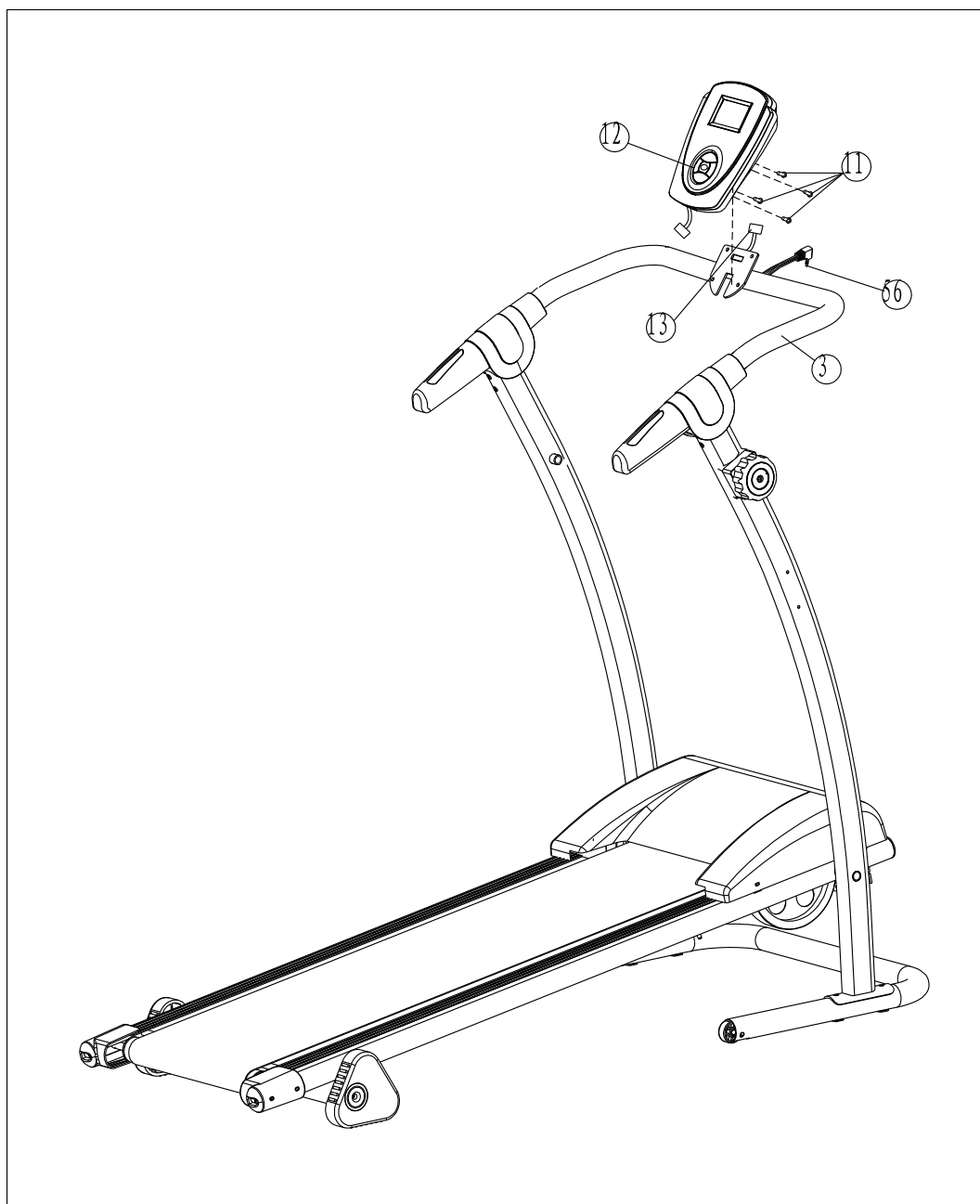
1. Rimuovere 4 viti M8x40mm a testa tonda (44), 4 rondelle M8 (52) e 4 rondelle M8 in plastica (57) Dalla base frontale del telaio (2).
2. Attaccare il montante destro (51) alla base frontale del telaio (2), assicurarlo con 2 viti M8x40mm (44), 2 rondelle M8 (52) e 2 rondelle in plastica M8 (57).
3. Con lo stesso procedimento attaccare il montante sinistro (50) alla base frontale del telaio (2)

Passo 2 COLLEGARE IL TELAIO PRINCIPALE

1. Inserire il telaio principale (1) tra i due montanti destro e sinistro che avete assemblato (50, 51).
2. Centrare il foro della vite del montante di sinistra (50) e chiudere con una vite M12x70mm (31)
3. Usare lo stesso procedimento per collegare il montante destro (51) al telaio principale (1)
4. **Nota: per assemblare questa parte è necessario che ci siano 2 persone**.

Passo 3 COLLEGARE IL MANUBRIO

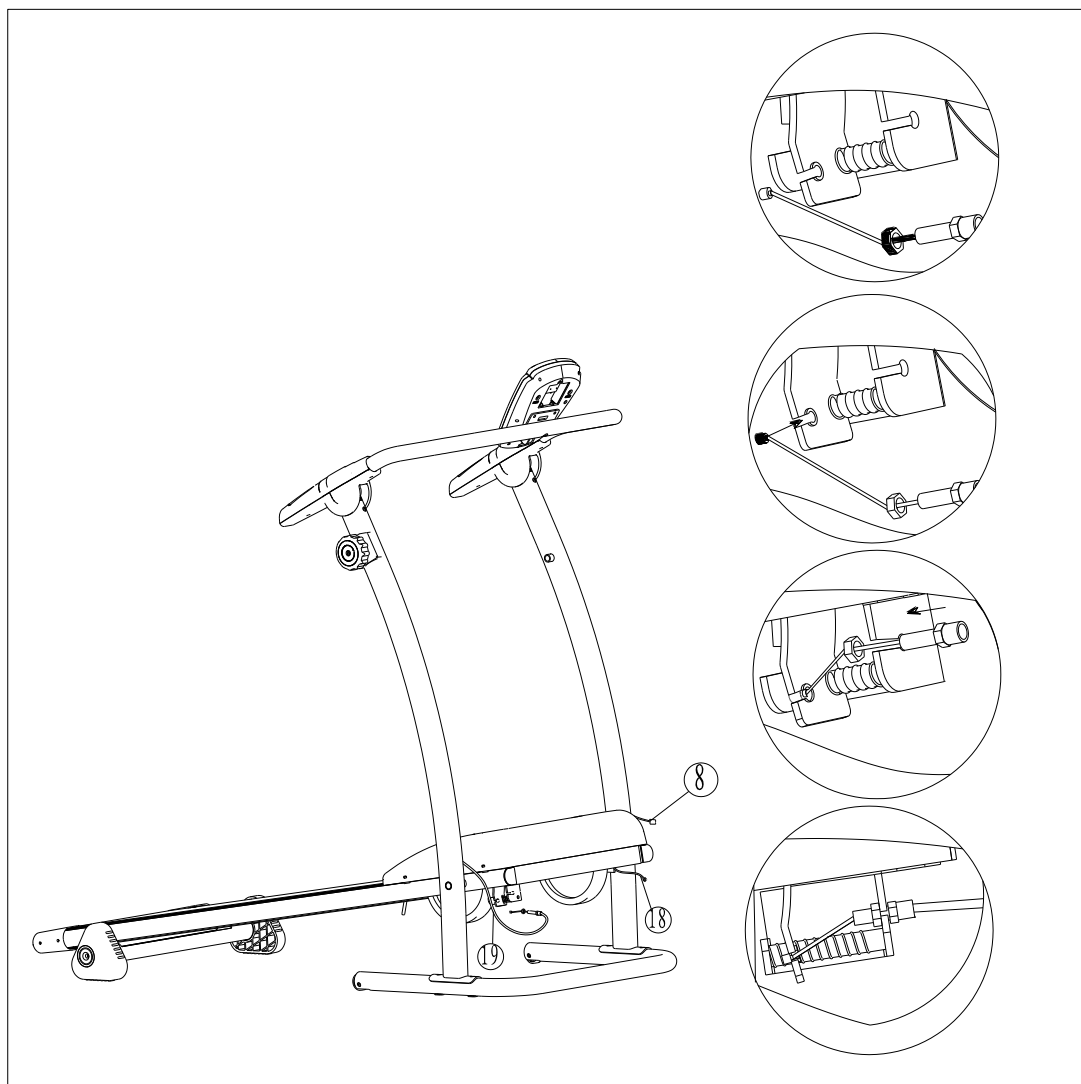
1. Collegare il cavo sensore (8) del montante sinistro (50) al cavo sensore (13) del manubrio (3).
2. Inserire entrambi i tubi del manubrio (3) nella parte superiore dei montanti (50 & 51) e chiuderli con 3 viti M8x15mm (25) al montante sinistro (50). Nota: fate attenzione che le viti non vadano a toccare il cavo sensore.
3. Effettuare la stessa procedura con il montante destro (51)

Passo 4 ATTACCARE IL REGOLATORE DI PENDENZA

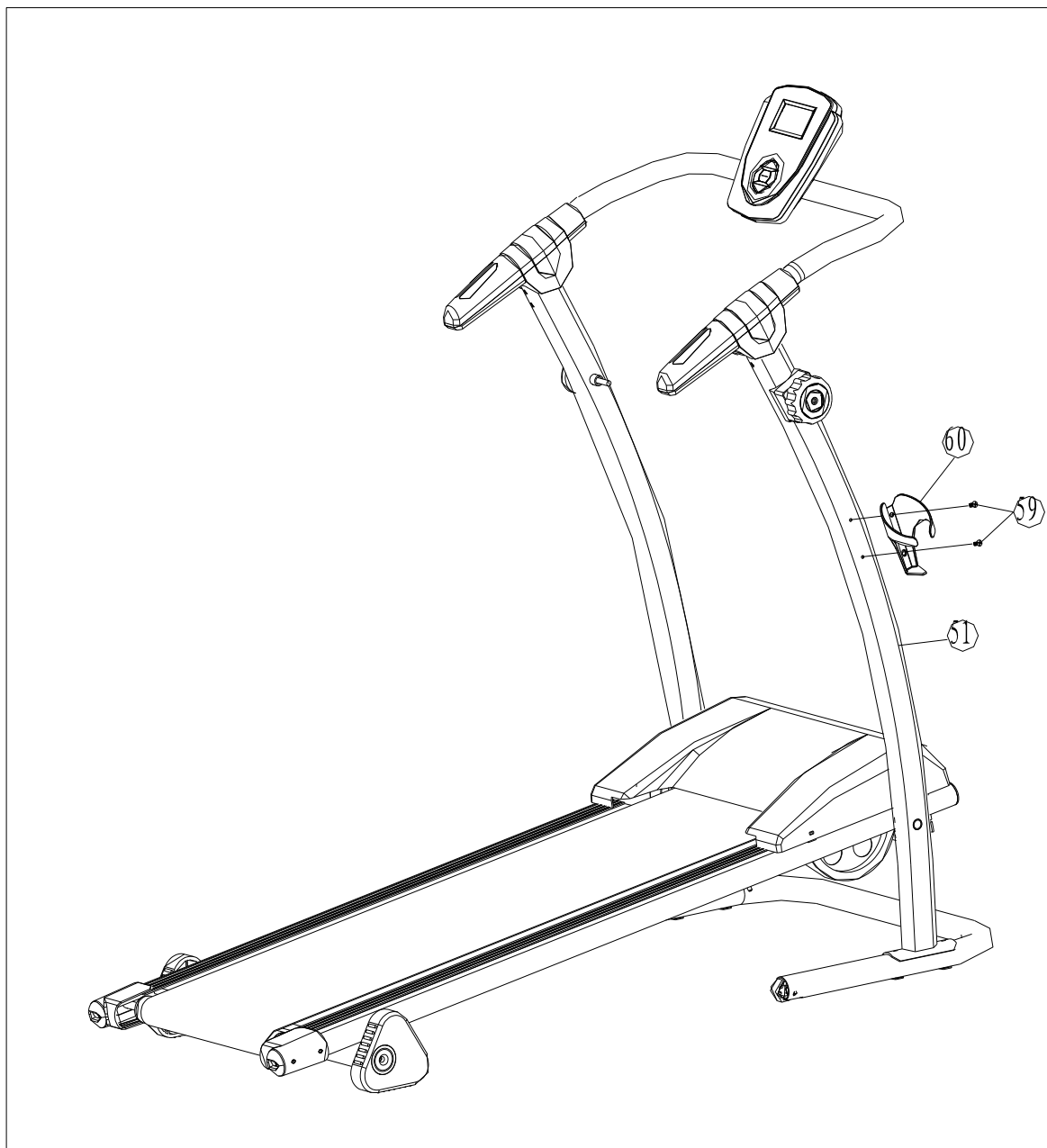
1. Attaccare il regolatore di pendenza sinistro (16L) al tubo di supporto della parte finale sinistra del telaio principale (1).
2. Collegare un manicotto (20) al regolatore di pendenza (16L) e chiudere con 1 vite M8x33mm (24).
3. Procedere allo stesso modo con il regolatore di pendenza destro (16R).
4. Alla fine, stringere la manopola (7) sul montante sinistro (50).

Passo 5 ASSEMBLAGGIO COMPUTER

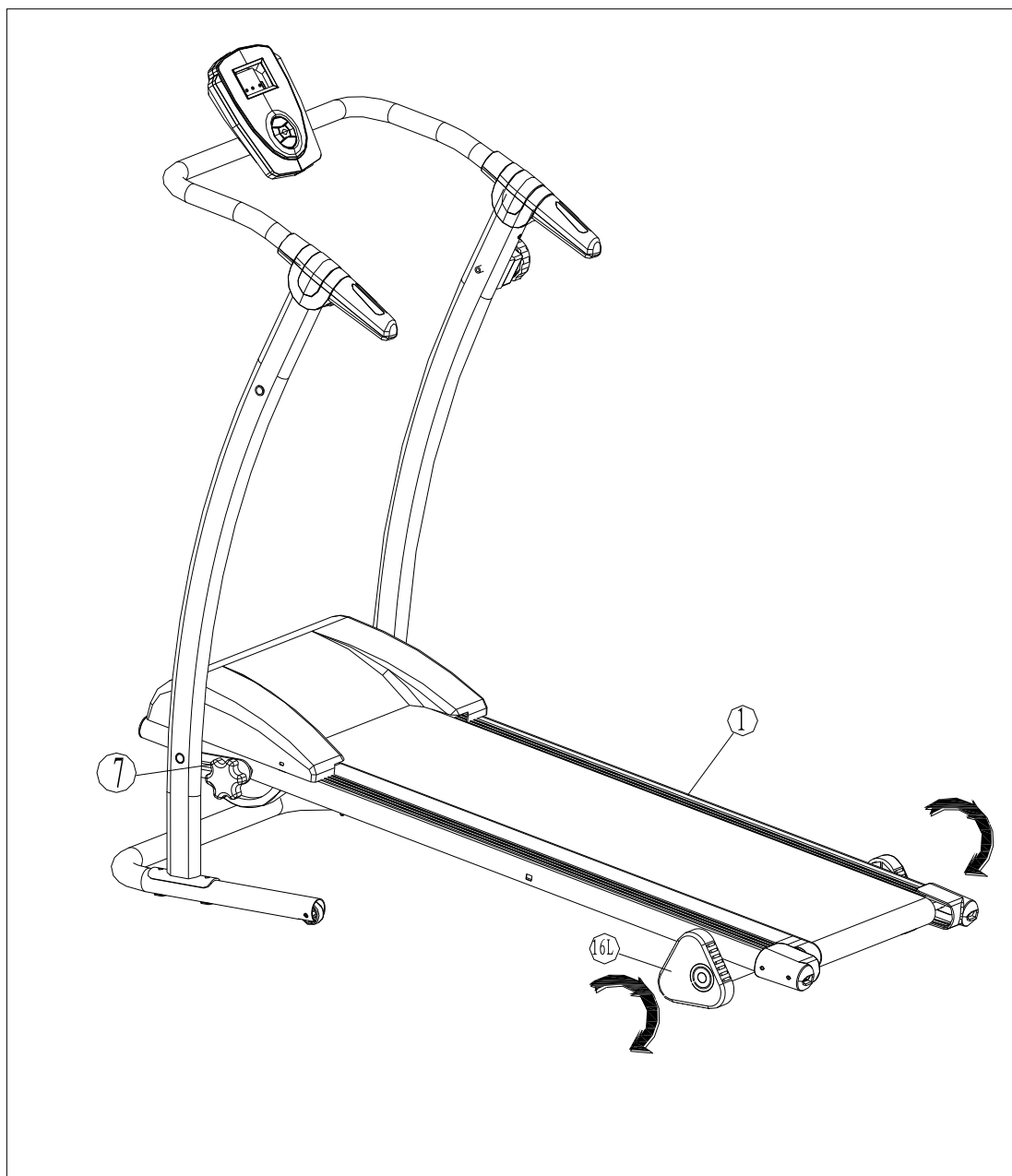
Collegare l'estensione del cavo sensore che esce dal computer (12) al cavo sensore del manubrio (13).

1. Attaccare il computer (12) all'apposito supporto posizionato sul manubrio (3) e chiudere con 4 viti M5x10mm (11) .
2. Inserire la spina del cavo di rilevazione hand pulse (56) alla presa del computer (12).

Passo 6 ATTACCARE IL CAVO DI TENSIONE

1. Collegare la spina del cavo sensore (8) allo zoccolo del cavo sensore (18)
2. Attaccare il filo della manopola di tensione con il cavo (19) all'uncino a forma di "C" della staffa di tensione saldata sul telaio e stringere con l'apposito dado

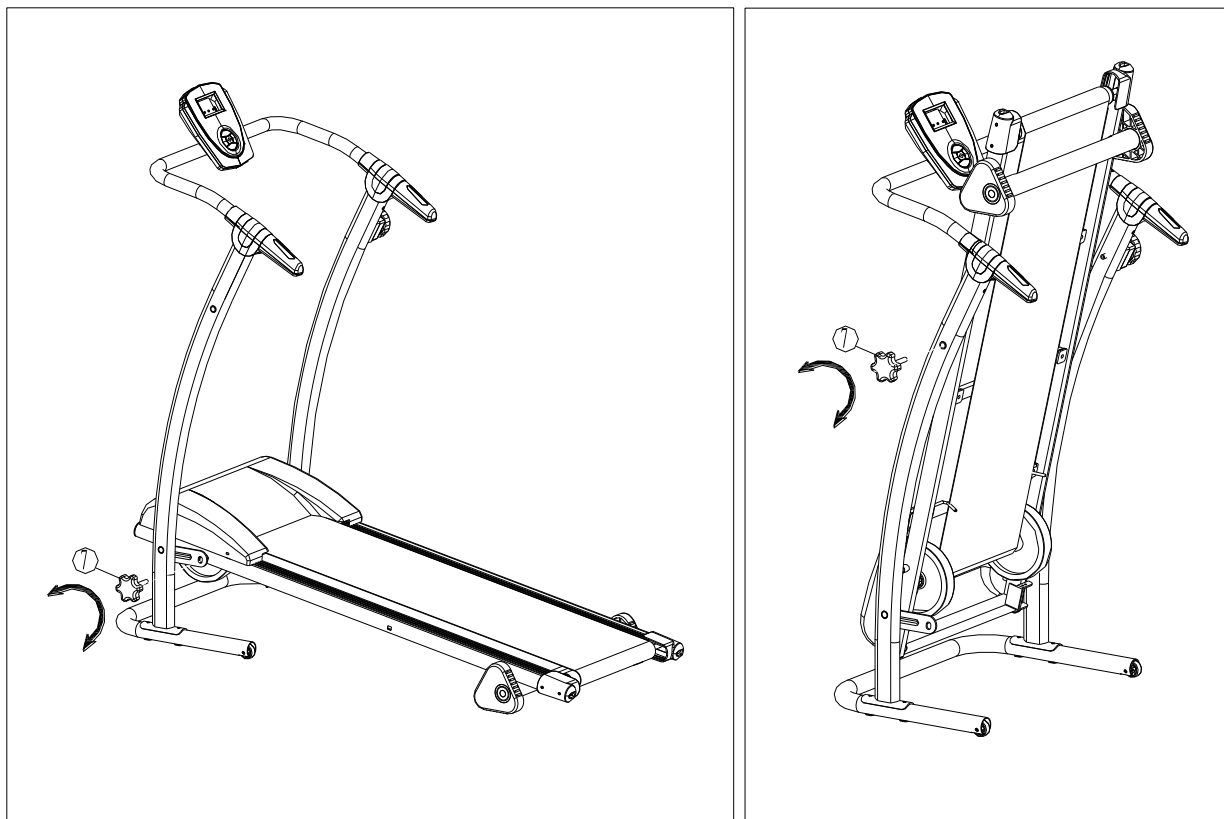
NOTA: Fate attenzione a non pinzare I fili.

Passo 7 FISSARE IL PORTABORRACCIO

FISSARE IL PORTABORRACCIA (60) AL MONTANTE (51) E AVVITARE LE DUE VITI (59)

COME REGOLARE L'INCLINAZIONE DEL TAPPETO

1. Svitare leggermente la manopola (7) del telaio principale
2. Sollevare leggermente il tubo di supporto posteriore del telaio principale (1) e girare il regolatore di pendenza (16L/16R) in senso orario su uno dei 3 lati
   Nota: La posizione del foro centrale del lato sinistro (16L) e del lato destro(16R) del regolatore di pendenza deve essere lo stesso
3. Alla fine chiudere nuovamente la manopola (7) del telaio principale.
4.

ASSICURATEVI DI CHIUDERE BENE TUTTI I BULLONI E LE VITI

ADESSO IL VOSTRO TAPPETO E' ASSEMBLATO

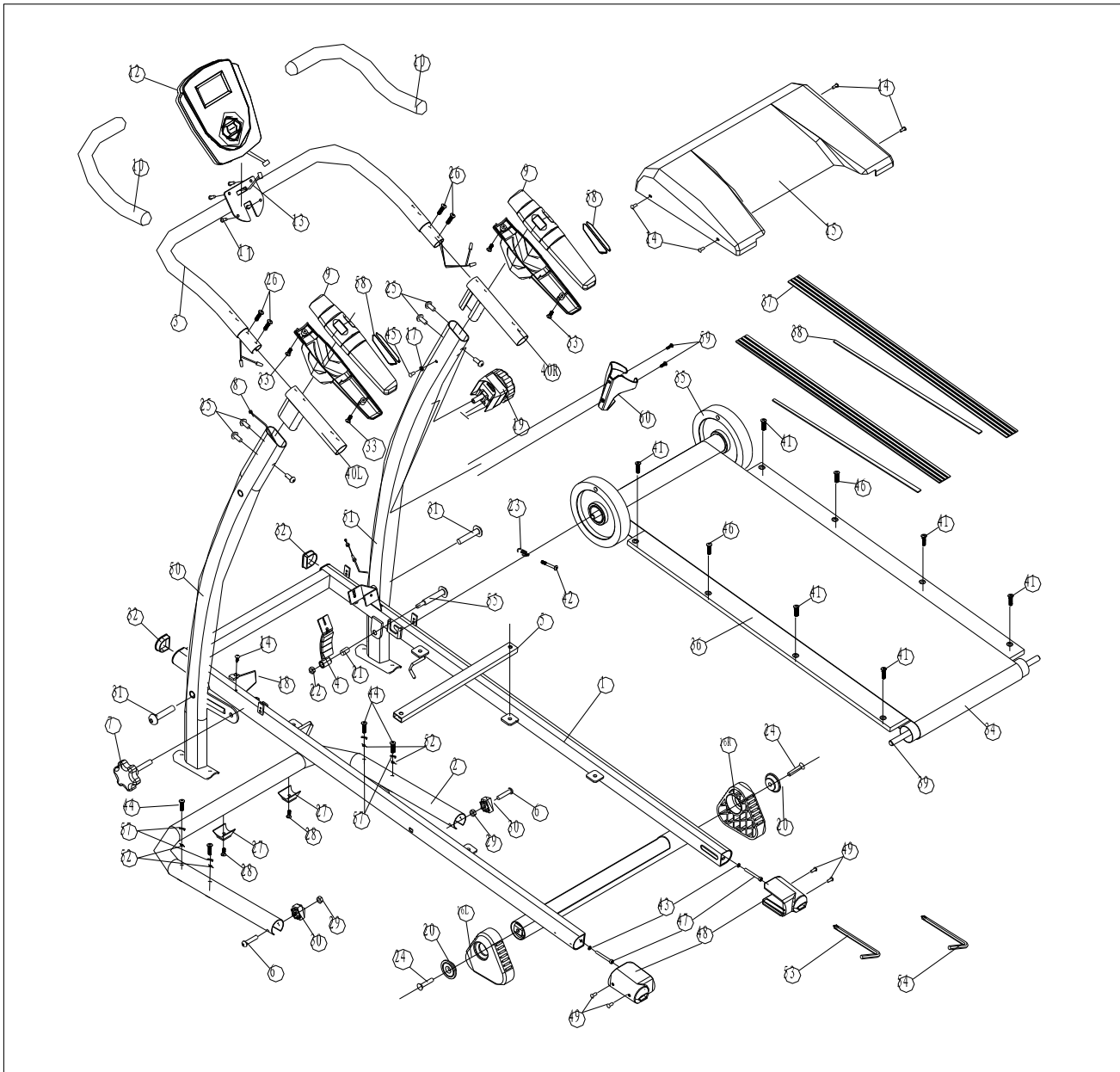
COME CHIUDERE IL TAPPETO

1. Rimuovere la manopola (7) dal montante sinistro (50).
2. Tenere sollevato il telaio principale e chiudere nuovamente la manopola (7).

ATTENZIONE: - QUESTO TAPPETO E' PESANTE E, ANCHE SE LA STRUTTURA E' MOLTO EQUILIBRATA, DEVE ESSERE SEMPRE SPOSTATO CON MOLTA CURA.

PER MUOVERE IL TAPPETO UNA VOLTA ASSEMBLATO, ASSICURATEVI CHE PRIMA LE MANOPOLE SIANO BLOCCATE E SOLLEVATE LA PIATTAFORMA DI CORSA IN UNA POSIZIONE DRITTA. LE MANOPOLE E IL TELAIO DEVONO ESSERE COMPLETAMENTE CHIUSI.

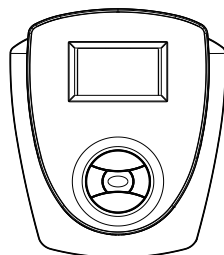
INCLINARE IL TAPPETO CHIUSO IN MODO CHE LA PARTE ANTERIORE SI SOLLEVI DAL PAVIMENTO E USARE LE RUOTE DI TRASPORTO PER SPOSTARLO (30).

PORTARE IL TAPPETO NEL LUOGO DESIDERATO.

Vista esplosa

LISTA PARTI

NR	DESCRIZIONE	SPECIFICHE	Q.TA'
1	TELAIO PRINCIPALE		1
2	BASE ANTERIORE TELAIO		1
3	MANUBRIO		1
4	MAGNETE		1
5	TUBI SOSTEGNO PIATTAFORMA	J13x26x1.5tx425mm	1
6	VITE	M8x45mm	2
7	MANOPOLA		2
8	SEZIONE MEDIA CAVO SENSORE		1
9	COPERTURA GIUNZIONE HAND PULSE		2P
10	MANOPOLA IN SPUGNA	ϕ32x3.0Tx450mm	2
11	VITE	M5x10mm	4
12	COMPUTER		1
13	SEZIONE SUPERIORE CAVO SENSORE	900mm	1
14	VITE	M5x15mm	5
15	COPERTURA SUPERIORE MOTORE		1
16R/L	REGOLATORE DI PENDENZA		1PAIO
17	RONDELLA PIATTA	ϕ12xϕ5x1.0t	1
18	SENSORE CON CAVO		1
19	MANOPOLA DI TENSIONE CON CAVO		1
20	MANICOTTO DI PLASTICA		2
21	BOCCOLA	Φ16Xϕ12.5x15mm	1
22	DADO IN PLASTICA	M10	1
23	MOLLA		1
24	VITE A TESTA ESAGONALE	M8x33mm	2
25	VITE TESTA ROTONDA	M8x15mm	6
26	VITE	M6x15,,	4
27	ANTISCIVOLO	Φ32	2
28	VITE	M5x20mm	2
29	DADO IN PLASTICA	M8	2
30	RUOTA DI TRASPORTO		2
31	VITE A TESTA ROTONDA	M12x70mm	2
32	PROTEZIONE	D36	2
33	VITE	M4x15mm	4
34	NASTRO DI CORSA		1
35	RULLO FRONTALE CON VOLANO MAGN.		1

36	PIATTAFORMA		1
37	GUIDA DI SCORRIMENTO	920x35.5x2.0T	2
38	ADESIVO	850x25x1.5t	2
39	RULLO POSTERIORE	Φ42Xϕ15x470	1
40R/L	TUBO DI UNIONE		PAIO
41	VITE	M8x18mm	6
42	VITE	M5x60mm	1
43	RONDELLA PIATTA	Φ6	2
44	VITE CON TESTA TONDA	M8x40mm	4
45	VITE	M5x25mm	1
46	VITE	M8x30mm	2
47	BULLONE TESTA ROTONDA	M6x60mm)	2
48	PROTEZIONE TERMINALE STRUTTURA		2
49	VITE	M5x12mm	4
50	MONTANTE SINISTRO		1
51	MONTANTE DESTRO		1
52	RONDELLA CURVA	M8	4
53	CHIAVE		1
54	CHIAVE		1
55	VITE TESTA TONDA	M10x65mm	1
56	CAVO HAND PULSE		1
57	RONDELLA A MOLLA	M8	4
58	PIASTRA SENSORE HAND PULSE		2P
59	VITE	M5x15mm	2
60	PORTABORRACCIA		1

Istruzioni del Computer

Accensione veloce

1. Camminando semplicemente sul tappeto il computer si accende!
2. I valori di tempo, distanza e calorie inizieranno ad essere conteggiati da zero.
3. Regolare il livello di resistenza con la manopola.

Istruzioni operative

	DESCRIZIONE
ACCENSIONE	● Camminando sul tappeto o premendo il tasto MODE.
SPEGNIMENTO	● Si spegne in automatico dopo 4 minuti di inattività.
TASTO MODE	● Premere il tasto per selezionare le funzioni del display SCAN, TEMPO, VELOCITA', DISTANZA, CALORIE e BATTITO CARDIACO. ● Tenere premuto per tre secondi per riportare le funzioni a zero.

FUNZIONI	**DESCRIZIONE**
SCAN	● Automaticamente passa da una funzione all'altra: tempo, velocità, distanza, calorie e battito cardiaco in sequenza ogni 4 secondi. Premere e rilasciare il pulsante MODE fino a quando non compare la scritta SCAN sul display.
TEMPO	● Mostra il tempo da 1 secondo fino a 99:59 minuti.
VELOCITA'	● Mostra la velocità da zero a 999.9 KM orari.
DISTANZA	● Mostra la distanza da zero a 99.99 KM.
CALORIE	● Mostra le calorie consumate da zero a 999.9 kcal. ● Il valore delle calorie è una stima effettuata su un utilizzatore medio. Deve essere utilizzato solo come confronto con il lavoro svolto.
BATTITO CARDIACO	● Mostra il battito cardiaco al minuto. Per visualizzare questo valore, selezionare la modalità heart rate e posizionare le mani sui rilevatori di battito cardiaco. Il simbolo del cuore inizierà a lampeggiare quando il battito viene rilevato. Il valore viene mostrato circa dopo 5 secondi che è apparsa l'icona del cuore. Se dopo 60 secondi non compare nulla significa che le mani non sono posizionate in modo corretto. In questo caso ripetere l'operazione dall'inizio posizionando le mani con maggior cura.

NOTA: Il computer si spegne in automatico dopo 4 minuti di inattività. Tutti i valori delle funzioni vengono memorizzati. Premere il tasto MODE per circa 3 secondi per azzerare tutti i valori.

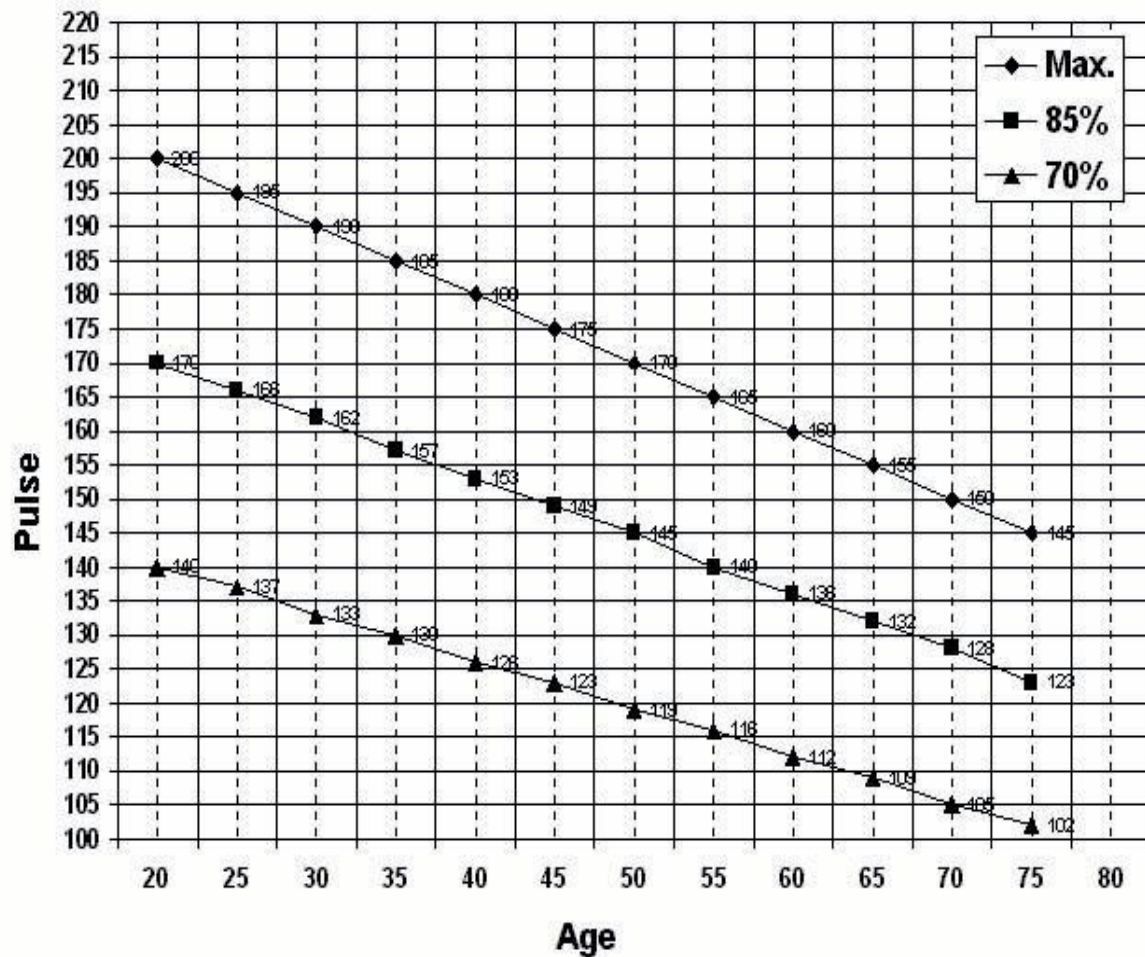
Installazione delle batterie:

1. Togliere il computer dall'apposito supporto.
2. Aprire lo sportello delle batterie posizionato sul retro del computer.
3. Il computer funziona con 2 batterie AA.

Nota:

1. Non inserire mai una batteria nuova insieme ad una vecchia.
2. Usare lo stesso tipo di batterie. Non utilizzare una batteria alcalina con un altro tipo di batteria.
3. Le batterie ricaricabili sono sconsigliate.

Allenamento Battito Cardiaco

.

Allenamento

Per ottenere un miglioramento considerevole della vostra resistenza fisica e della vostra salute, vi consigliamo di seguire le indicazioni sotto riportate:

Se non avete effettuato attività fisica per molto tempo e per evitare rischi alla salute, vi consigliamo di consultare un medico prima di iniziare il programma di allenamento.

INTENSITA'

Per ottenere il massimo risultato, bisogna impostare l'intensità corretta.

Le pulsazioni cardiache dovranno essere il vostro punto di riferimento.

Come regola, viene usata la formula sottostante:

Battito cardiaco max = 220 - Età

Durante l'esercizio, il valore del battito cardiaco dovrà essere tra 60% - 85% del battito cardiaco max.

Fate riferimento alla tabella di pag. 10.

Per le prime due settimane di allenamento il valore del battito cardiaco dovrà essere al 60% del battito cardiaco max

Successivamente il valore del battito può essere incrementato fino all'85% del battito cardiaco max.

BRUCIARE I GRASSI

Il corpo inizia a bruciare i grassi all'incirca al 60% del battito cardiaco max.

Quando le pulsazioni sono tra il 60% – 70% del battito cardiaco max, si raggiunge lo stato ottimale per bruciare i grassi.

L'allenamento ottimale deve essere effettuato 3 volte a settimana per circa mezz'ora.

ESEMPIO:

Se avete 52 anni e volete iniziare ad allenarvi:

Battito cardiaco max = 220 - 52(età) = 168 pulsazioni/min

Pulsazione minima = 168 x 0.6 = 101 pulsazione/min
Pulsazione massima = 168 x0.7 = 117 pulsazione/min

Durante le prime settimane, la pulsazione indicate è 101, poi va incrementata fino a 117.

Proseguendo con l'allenamento potete arrivare fino a 70% - 85% del battito cardiaco max.

Ciò significa che dovrete incrementare il livello di resistenza oppure la frequenza degli allenamenti o la durata degli allenamenti.

ALLENAMENTO

RISCALDAMENTO:

Prima dell'allenamento effettuare sempre un riscaldamento di 5-10 minuti, facendo esercizi di stretching.

SESSIONE DI ALLENAMENTO:

Durante l'allenamento va scelto un valore di battito cardiaco tra il 70% -85% del battito cardiaco max.

Il tempo dell'allenamento consigliato è il seguente:

- Sessione giornaliera: circa. 10 min. a sessione
- 2-3 volte a settimana: circa 30 min. a sessione
- 1-2 volte a settimana: circa 60 min. a sessione

RAFFREDDAMENTO:

To introduce an effective cool-down of the muscles and the metabolism the intensity should be drastically decreased during the last 5 – 10 minutes.

Lo stretching è utile per evitare strappi muscolari.

SUCCESSO

Dopo un breve periodo di allenamento costante, potrete vedere chiaramente i risultati ottenuti.

Le sessioni di allenamento saranno più facili e vi sentirete più attivi durante la normale giornata.

Per ottenere tutto ciò, dovrete essere motivate ad allenarvi regolarmente.

Scegliete un orario fisso per gli allenamenti e non iniziate con un allenamento troppo aggressivo.

Un vecchio sportivo disse:
"La parte più difficile dell'allenamento è iniziarlo."

PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Questo prodotto è solo per uso domestico. La garanzia non risponde se l'attrezzo viene usato in palestre o ne viene effettuato un utilizzo professionale.

Il prodotto è stato progettato e costruito nelle massime condizioni di sicurezza. Vi chiediamo comunque di leggere con cura questo manuale, soprattutto prima di iniziare con le operazioni di assemblaggio.
Inoltre vi preghiamo di tenere conto delle seguenti precauzioni di sicurezza:

1. Leggere attentamente il manuale di istruzioni.
2. Nel caso di nausea, debolezza o giramenti di testa durante l'allenamento,smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
3. Controllare l'attrezzo prima di iniziare l'allenamento e controllare che i dadi e le viti siano chiusi bene.
4. Effettuare la manutenzione periodica dell'attrezzo. In caso di necessità di pezzi di ricambio, i pezzi devono essere tassativamente forniti dal produttore dell'attrezzo.
5. Il tappeto deve essere posizionato su una superficie piana. Vi consigliamo di mettere un materassino sotto il tappeto durante l'uso, perché potrebbe rovinare o graffiare il pavimento.
6. Nessun cambiamento deve essere effettuato, al fine di mantenere le impostazioni di sicurezza dell'attrezzo attribuitegli dall'azienda produttrice
7. Assicuratevi di avere abbastanza spazio attorno all'attrezzo durante l'allenamento.
8. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal tappeto.
9. Eseguite il corretto riscaldamento di 5-10 minuti prima dell'allenamento e il raffreddamento dopo l'allenamento, al fine di evitare strappi muscolari e per permettere al vostro cuore di riportarsi a un battito normale.
10. Non tenere il respiro durante l'allenamento. Il respiro deve rimanere normale conformemente al livello di esercizio scelto.
11. Utilizzare un abbigliamento appropriato per l'allenamento. Non indossare vestiti troppo larghi o troppo lunghi, che possano intralciarvi nei movimenti o impigliarsi nell'attrezzo.
12. Quando spostate l'attrezzo, fatelo con calma, al fine di evitare strappi alla schiena.
13. Usare sempre una tecnica di sollevamento adeguata.

ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTARE IL VOSTRO MEDICO. E' MOLTO IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER COLORO CHE HANNO PIU' DI 35 ANNI O CHE HANNO PROBLEMI DI SALUTE. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI USARE L'ATTREZZO. NON RISPONDIAMO A DANNI FISICI O MATERIALI CAUSATI DALL'USO DEL PRODOTTO.

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA

Numero Verde

800.358.388

assistenza@greenfitspa.it